



PULL OVER ESPALDA | ¿Quieres lucir una espalda de escándalo este verano? Este es el ejercicio perfecto para lograrlo en pocas semanas

Descripción

El pull-over es un ejercicio gimnástico que trabaja principalmente la parte superior del cuerpo, incluidos los músculos de la espalda, el pecho y los brazos. Esto se puede hacer con varios equipos, como mancuernas, barras o cables.

Si está buscando un entrenamiento rápido para comenzar el verano con una espalda escandalosa, este es su ejercicio de referencia.

A continuación, te contamos qué consiste en la parte de atrás del suéter y cuánto tiempo pasará antes de que puedas ver el resultado.

tirar hacia atrás

Aquí os dejamos los pasos básicos para realizar el pull-over con mancuerna, centrándonos en el trabajo de espalda:

1. Comience recostándose boca arriba en un banco plano y con los pies apoyados en el piso para tener estabilidad.
2. Tome una mancuerna con ambas manos y sosténgala frente a su pecho con los brazos rectos.
3. Baje lentamente la mancuerna por encima de su cabeza mientras mantiene los brazos rectos. Debes sentir cómo se estiran los músculos de la espalda y el pecho.
4. Asegúrate de que tus codos permanezcan ligeramente doblados para evitar lesiones.

5. Luego, usando los músculos de la espalda y el pecho, levanta la mancuerna hasta la posición inicial.
6. Dependiendo de su nivel de condición física y objetivo de entrenamiento, realice varias repeticiones.

Recuerde que la forma y la técnica adecuadas son esenciales para evitar lesiones y obtener el mayor beneficio del ejercicio. Si nunca ha hecho este ejercicio antes, puede ser útil que alguien lo supervise primero o que le pida consejo a un entrenador personal o a un profesional del acondicionamiento físico.



Probado: Con estos ejercicios, nunca más te dolerá la espalda
¿Cuántas repeticiones de dominadas necesitas hacer?

La cantidad de repeticiones que debe realizar en el ejercicio pull-over, como cualquier otro ejercicio, depende de sus objetivos y nivel de condición física.

Si tu objetivo es desarrollar fuerza y ??masa muscular (hipertrofia), generalmente se recomienda realizar entre 8 y 12 repeticiones por serie, con un peso que te permita llegar a la última repetición con esfuerzo, sin sacrificar la forma adecuada para perder. Por el contrario, si tu objetivo es mejorar la resistencia muscular, puedes realizar un mayor número de repeticiones (15-20) con un peso más ligero.

Por lo general, se recomienda hacer alrededor de 3 a 4 series de un ejercicio, pero esto también puede variar según su rutina de ejercicios y sus objetivos.



El ejercicio perfecto para quemar calorías: adelgaza sin salir de casa y en tan solo 3 minutos al día

¿Cuándo verás los resultados de este ejercicio?

El punto en el que se pueden ver los primeros resultados también varía mucho de persona a persona.

Depende de factores como su genética, su dieta, la consistencia e intensidad de su entrenamiento y su nivel de condición física inicial. En general, comenzará a ver cambios en su fuerza en unas pocas semanas. Los cambios musculares visibles pueden demorar un poco más, a veces de algunas semanas a algunos meses.

Recuerda siempre que la forma y la técnica son más importantes que la cantidad de peso que levantas. Realizar los ejercicios correctamente ayudará a prevenir lesiones y asegurará que esté entrenando sus músculos de manera efectiva.

Fecha de creación

mayo 2023